

【苦くない食べやすいゴーヤーチャンプルーの作り方】

所要時間 20分

カロリー 355kcal/1人分

材料

【1人分】

ゴーヤー 100g (1/2本)

豚肉スライス 50g

木綿豆腐 150g(1/2丁)

卵 50g(1個)

塩 2g

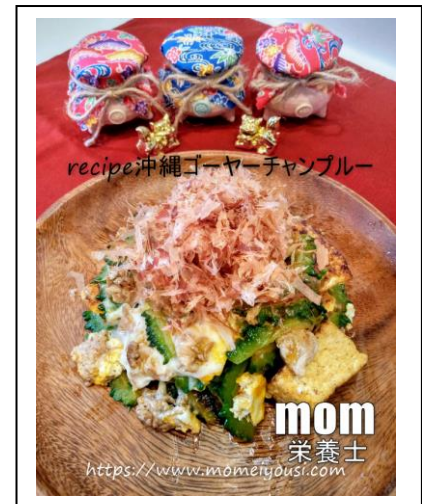
だしの素 3g

醤油 2g

水 50cc

サラダ油 5g

削り節 4g(1袋)



下ごしらえ

- ①豚肉は2~3cm幅にカット
- ②ゴーヤーはタテ半分に切り、スプーンで種とワタを取る
2~3mm幅に薄切り、塩もみをする
塩もみ：塩2gを軽くもみ込み10分置く。ゴーヤーを軽く絞って水気を切る。
※ゴーヤーの苦味を残したい場合は塩もみ不要
- ③豆腐はキッチンペーパーで水気を切る

作り方(約10分)

- ①フライパンに油をしき温まったら豆腐を大きくちぎりながら入れる大体6等分。中火あまり動かさない(豆腐が崩れる為)
- ②両面に焼き色がついたら一旦取り出す
- ③豚肉を炒めて赤い部分がなくなったらゴーヤーを入れる。(塩もみしていない場合はここで塩を入れる→色止め)
- ④全体に半分ほど火が通ったら水→だし・醤油を加える
- ⑤ある程度炒めたら豆腐を加える
- ⑥弱火にして溶き卵を上から回し入れる。ここからは混ぜない。親子丼のイメージ。30秒~1分間フタをする。
- ⑦卵がやや半熟に固まったら完成。かつお節をのせてお召し上がり下さい。